

Søtpotetsuppe



4 porsjoner

Ingredienser:

500g søtpotet

100g potet

1 stk rød chili

5 ss olivenolje

1 båt hvitløk

1 ts malt spisskummen

8 dl hønsebuljong (utblandet), evt. grønnsaksbuljong

1 dl creme fraiche (10% fett), eller fløte (10% fett).

Fremgangsmåte:

1. Skrell søtpotet og potet og skjær dem i mindre biter.
2. Varm olje i en kjele. Ha i søtpotet- og potetbiter, finhakket chili, hakket hvitløk og spisskummen. Hell i buljong og kok opp. Senk varmen og la suppen småkoke i ca. 15 minutter til potetene er helt møre.
3. Kjør suppen til den er glatt med en stavmikser. Tilsett creme fraiche / fløte.
4. Server med 2-3 brødiskiver og lettsmør.

Næringsinnhold per porsjon, med 2 brødiskiver og lettsmør:

511 kcal, 21g fett, 71g karbohydrater (hvorav 10g sukker), 10g kostfiber, 14g protein, 3g salt.